

公民館学級

主催：河和田公民館

大人の遠足

10月3日（土）、秋晴れの爽やかな空のもと、参加者21名で「大人の遠足」を開催し、小浜市へ出かけました。

今回の遠足では、県内唯一の国宝建造物である明通寺、小浜西組の風情ある町並みをボランティアガイドさんと散策し、年稿博物館を見学しました。

昼食では、大きなお椀に盛られた料理が振る舞われましたが、そのお椀は河和田産の漆器でした。小浜は都へ食材を届けた「御食国」、河和田は漆器で食卓を彩る地域です。食を通して両地域のつながりを感じることができました。

また、年稿博物館では、標本づくりに河和田の磨きの技術を活用できないかと、学芸員の方から興味深いお話を伺いました。河和田の伝統技術が新たな分野で生かされる可能性を知ることができ、参加者にとって学びの多い一日となりました。

参加者同士の交流も深まり、秋の小浜を満喫した遠足となりました。



わらリズム、ぷちぷちうんどうあそび

子育て支援ネットワーク委員会



子育て学級つくしんぼより、わらリズム(9月26日)と、ぷちぷちうんどうあそび(10月2日)が開催されました。わらリズムでは、先生のアドバイスを受けながら普段の生活ではなかなか体験できない体操を楽しみました。

ぷちぷちうんどうあそびでは、玉入れやバスごっこなどに親子で参加し、体をたくさん動かしながら交流を深めました。

開催予告 12/12 (土)

焼きたて おいもマルシェ & クリスマスコンサート

10:00~ コミセン駐車場

13:00~ 3F 大ホール

入場無料

午前中は石焼き芋窯で、シルクスイートなどのお芋をじっくり焼き上げて食べくらべします。午後からは、たけふプティ・アンサンブルによるクリスマスコンサートを開催します。元駐在さんも参加されます！

ほくほくのお芋と心温まる音楽で、おなかも心もぽかぽかの一日をお楽しみください。



【お問い合わせ】
河和田公民館 ☎ 65-0001

詳しくは来月回覧のチラシをご覧ください。

かわだ文化祭

コミセンフェス

11/22 (日)

2026 10:00~14:30

キッズダンスの発表&雅楽演奏などなど

河和田小学校5・6年生が考えた河和田の新キャラクター候補の人気投票も実施します。

詳しくは配布のチラシをご覧ください。

スタンプ屋村 ゲットしよー！ イベントも開催！

食の屋台

かわだ食と農を楽しむクラブ

立ち上げスタッフ募集

「育てて、食べて、学んで、楽しむ！」

河和田公民館では、新たな取り組みとして「(仮称) かわだ食と農を楽しむクラブ」の立ち上げを予定しており、一緒に進めていただけるスタッフを募集しています。

野菜や果物を育て、収穫し、調理して器で味わうまでの体験を通して、食べ物大切さや自然の恵み、地域の暮らしの知恵を学びます。

「教える人」と「教わる人」ではなく、
みんなで一緒に楽しみながら学ぶクラブを目指しています。

興味のある方はぜひご参加ください。
農業や家庭菜園の経験は問いません。

～こんな方を募集しています～

- ・野菜づくりや果樹栽培が好きな方
- ・農や食、器に関心のある方
- ・子どもや地域の方々との交流を楽しみたい方
- ・一緒に学び、活動を盛り上げたい方



【定員】 10名

【お申し込み・お問い合わせ】 河和田公民館 ☎ 65-0001

日 曜	11月	
1	日	休館日
2	月	
3	火	休館日
4	水	いきいき講座 9:30～ みんなでスマホ活用勉強会 10:30～
5	木	
6	金	民生児童委員協議会 19:00～ 区長会 19:30～
7	土	かわだグリーン市 8:30～ かわだ文庫 13:00～
8	日	鯖江継体の会 五穀豊穰感謝祭 9:30～
9	月	
10	火	休館日
11	水	
12	木	
13	金	子育て支援ネットワーク委員会13:30～ フレイル予防体操教室 14:00～
14	土	かわだグリーン市 8:30～ 子どもお茶教室 9:00～10:00～ かわだ文庫 13:00～
15	日	休館日
16	月	
17	火	子育て東部地区みんなであそぼう！
18	水	いきいき講座 9:30～ みんなでスマホ活用勉強会 10:30～
19	木	愛育会 支部長会 19:30～
20	金	
21	土	生花教室 9:30～ かわだ文庫 13:00～
22	日	かわだ文化祭～コミセンフェス～
23	月	休館日
24	火	休館日
25	水	
26	木	
27	金	フレイル予防体操教室 14:00～
28	土	かわだグリーン市 8:30～ かわだ文庫 13:00～
29	日	公民館・体育館大掃除 9:00～
30	月	※都合により変更・中止になる場合があります。

職員よりひとこと
毎月第1・3水曜日10：30～開催中のスマホ活用勉強会が大盛況です！毎回、たくさんの笑い声が聞こえ、「できた！」「なるほど！」があちこちから。楽しみながらスマホに親しんでいます。😊



作 福森久哉 河和田アートキャンプ事務局
鯖江市地域おこし協力隊

支えあい交通 「おでかけし鯛」の仲間に入りませんか！

かわだ支えあい交通「おでかけし鯛」は、河和田地区住民が安心して暮らしていけるよう、自分では移動が困難な方の通院や買い物、公民館などの集いの場、緊急時の通学などの送迎を支援しています。利用される方は一口500円からの年会費を納めていただくことで、移動の際のケガなどの保険の対応が可能となっております。

詳しくはチラシをご覧ください。

【運営協力をお願いします】

今年度は鯖江市からの補助金を受けて運営していますが、補助金が終了する来年度以降の運営は大変厳しい状況になることが予想されます。これからますます必要とされるかわだ支えあい交通「おでかけし鯛」を来年度以降も継続できますように一口500円の協賛金協力をお願いします。かわだ文化祭でも協賛金の受付をさせていただきます。

【お問い合わせ】

支えあい交通「おでかけし鯛」
☎080-7470-1299



公民館文化講座 参加者募集中！

ご興味ある方は公民館までお問い合わせください。
見学も大歓迎です！ 河和田公民館 TEL：65-0001

募集	時間	開催曜日・場所
囲碁クラブ	13:00～17:00	毎週月曜日 第2和室
詩吟クラブ	13:30～15:30	毎週金曜 ミーティングルーム

河ばた柳川柳会

十月句会より

もう少し充電したい八十路坂

秋ナスを猿に取られて腰抜かす

真保絃一

無農薬極める妻に脱帽だ

森本しげ子

防衛力先にあやめる武器でない

土田弘行

時々は心の鬼と手を繋ぐ

光森英治

室田いく枝

五穀豊穰感謝祭

鯖江継体の会

開催日：11月8日（日）
時 間：9時30分～
場 所：河和田コミセン 3F 大ホール

式典では、継体大王ゆかりの「桃源清水」「三場坂清水」「ラポーゼ温泉源水」の3ヶ所の献水をおこないます。

9:30～ 五穀豊穰感謝式

いろいろなお供え物をして感謝します

10:00～ 記念講演

講師 福井工業高等専門学校

特命教授 長谷川 智晴 氏

演題 現代の視点で継体天皇を考える

～越前から来た改革者～

【問い合わせ】 鯖江継体の会

会長 池田 090-2836-4723

フードドライブにご協力ください

収集日	12/7(月)～12/13(日)	
会場	鯖江市役所 地区公民館	ハーツ鯖江店 ハーツ神中店
時間	9時～17時	営業時間内



食品ロスを減らすことを目的に、余っている食べきれない食品を必要とする人へ提供する活動です。詳細は広報さばえをご覧ください。

【収集する食品】令和9年2月以降までの賞味期限が残っていて常温保管可能なもの、未開封なもの（生鮮食品は不可）

【問い合わせ】 暮らしと福祉の相談課 TEL：53-2270

食生活改善推進員会 おすすめ食品

《認知症予防の食事》栄養をしっかり摂り、塩分を控えましょう

アジやイワシなどの青魚に含まれるEPA、DHAなどの不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達や血行をよくする働きがあるとされています。また、野菜や果物に含まれるビタミンCやE、βカロテンには抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的です。一方、塩分の摂り過ぎは生活習慣病の原因となる高血圧を招くため、日頃から減塩に努めましょう。

認知症予防に効果的な食品

EPA・DHA⇒アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど

ビタミンC ⇒レモン、イチゴ、グレープフルーツ、じゃがいも、さつまいも、れんこん、レバーなど

ビタミンE ⇒アボカド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、アーモンド、ほうれん草、サバ、サンマなど

βカロテン ⇒青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、ほうれん草、トマトなど

東陽校区食生活改善推進員会